

PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO EN ADOLESCENTES



Estilo de vida (actividad física)



Salud sexual (uso de métodos anticonceptivos)



Salud Mental y convivencia



Uso seguro de internet.

Estilo de vida



realizar una actividad física moderada o intensa durante 30-60 minutos al día, todos los días de la semana o, como mínimo, durante tres días a la semana, así como limitar las actividades sedentarias de ocio.

Salud sexual



Para la prevención de embarazos no deseados e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), la abstinencia es la medida más eficaz. Los preservativos son la primera elección para los adolescentes que no deseen abstenerse sexualmente.

Salud mental y convivencia



Estimular el sentimiento de autoestima y autoeficacia para promover las conductas positivas entre los adolescentes que eviten la violencia escolar.

Uso seguro de internet



Establecer unas normas de uso de internet y utilizar filtros de seguridad, insistiendo en los comportamientos saludables mediante la comunicación familiar .

Elaborado por:

Lcda. Mercedes Castro Mena

Trabajadora social